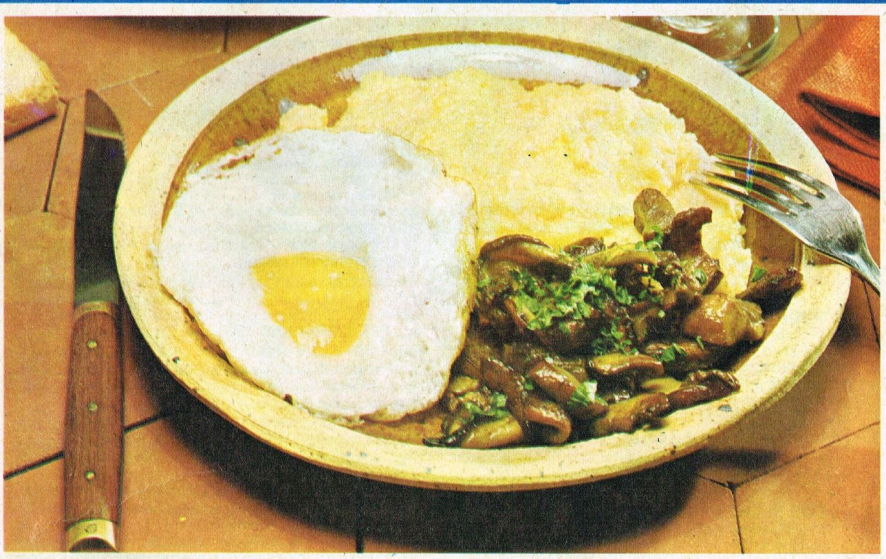
CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

9



Sumario
Nº 9
Harinas y Flanes

- **LOS CEREALES** 129
  Las harinas
  Las pastas "secas"
- **LA HARINA DE MAIZ** 131
  Formas de servirlas
  Paso a paso de una polenta
- **LA SOJA:** 133
  Proteína de los pueblos
- **RECETAS CON HARINAS** 134
  1- Galletitas de Graham
  2- Harina de maíz a la crema
  3- Trenzas de manzanas
  4- Panes Fantasía
  5- Pan de soja
  6- Arrollado de harina de mandioca
  7- Pan de harina de centeno
  8- Pan flauta
- **LOS FLANES** 138
  El flan casero y el flan industrial
- **EL POSTRE...** 139
  de los antiquísimos romanos
- **RECETAS DE FLANES** 140
  1- Flan de acelga
  2- Flan de queso
  3- Flan de ricota y choclo
  4- Flan de manzana
  5- Flan de zapallo
  6- Flan omelette de duraznos rápidos
  7- Flan de coco
  8- Flancitos de vainilla
- **PARA ECONOMIZAR Y AHORRAR TIEMPO** 144

EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color.
Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA

Año 1 Nº 9

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal.
Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín
Dibujos: Horacio Domingués - Mónica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio
Foto tapa: Federico
Impresa en Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Perdriel 1534, Capital Federal.
Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial, sin autorización previa.

Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas.
Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL e HIJOS S.A., Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal - Teléfono 392-8020.
Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A. H. Yrigoyen 1450 Capital Federal Teléfono 38-9800.
Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite.
Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras.
Franqueo pagado: Concesión Nº 4558.
Tarifa Reducida: En Trámite.

Los cereales

Casi tan viejos como el mundo

El mijo, la cebada y el trigo son los primeros cereales que consumió la humanidad, unos 7000 años ante de Cristo. No se sabe con exactitud cómo se inició el cultivo, aunque se piensa que el hombre nómade volvía año tras año a los lugares donde había encontrado plantas alimenticias en forma abundante. Con el tiempo esos sitios se convirtieron en pòblados habitados regularmente y, con el sedentarismo del hombre, nació la *agricultura.* Desde el momento que nuestros remotísimos antepasados se dieron cuenta que las semillas de las plantas que saboreaban podían plantarse y que el cereal obtenido, una vez recolectado, podía a su vez almacenarse por largos períodos, se desencadenó una espectacular revolución en la historia de la alimentación humana.

La siembra y recolección de los granos obligaron al hombre a observar con atención los movimientos del sol, la luna y las estrellas. Los cambios de estaciones y los fenómenos atmosféricos y celestes que se sucedían, impulsaron el estudio de la astronomía, la más antigua de las ciencias. No es entonces exagerado afirmar que los cereales, y fundamentalmente el trigo, son *las semillas de la civilización.*

A los tres cereales mencionados, se unieron luego el *arroz, la avena, el centeno, el maíz y la soja, todos de la familia de las gramíneas,* siendo notable cómo se las ingeniaron los seres humanos para convertir esos granos en refinadas harinas, fuentes permanentes de energía concentrada.

Las harinas

El 75 por ciento del núcleo de la semilla del cereal está constituído por *almidón* y se encuentra encerrado en una serie de capas sucesivas que integran la corteza.

El llamado "proceso de refinamiento" consiste en dejar libre el almidón del núcleo, sacándole las capas que lo envuelven, las cuales se conocen con el nombre de *salvado.*

Las harinas son la consecuencia de los procesos de molienda a que son sometidos los núcleos de almidón para hacerlos más digestivos y facilitar la preparación culinaria. Por extensión se llamaron luego harinas a las sustancias con consistencia similar a las harinas de cereales, como la harina de pescado por ejemplo, aunque no tuvieran almidón en su composición.

Hay cuatro clases de harina de trigo, según sea el grado de molido a que son sometidos los granos: *la O y doble O,* indicadas para amasar porque contienen el gluten suficiente como para "aglutinar" las partículas de la masa (por lo general con la harina doble O se prepara el pan francés); *la triple O, o "harina flor",* indicada para repostería u otras preparaciones caseras, pero no para amasar porque está constituída casi exclusivamente por almidón, sin la sustancia albuminoidea que sirve para ligar (gluten); la harina *integral,* que se obtiene después de quitarle a los granos la cubierta más superficial y reteniendo las otras, motivo por el cual esta harina es rica en gluten, minerales y vitaminas, esenciales para la salud. Es la harina que se emplea en la fabricación de los panes oscuros: de Graham, negro e integrales en general, de mayor valor alimenticio que los demás.

Moler no es refinar

El *molido* de los granos está relacionado con el tamaño final que tendrá la partícula; el *refinado*, en cambio, lo está con la constitución de la harina, que cuanto más refinada es menos nutrientes contiene.

Cuando un grano de trigo es molido y transformado en pequeñas y brillantes partículas de formas irregulares y bordes agudos se lo denomina *sémola*. Se trata de una molienda más gruesa, cuya virtud consiste en que reúne el gluten y el almidón, variante que no se encuentra en el maíz o en el arroz, razón por la cual son alimentos con carencias.

La harina de nuestras pastas "secas"

Las pastas "secas" son uno de los alimentos básicos del mundo. Los griegos y los sirios las consumieron desde tiempos remotos elaborándolas en forma rudimentaria; los chinos y los japoneses las conocieron antes que los italianos, pero fueron éstos, a partir del siglo XIII, quienes las proyectaron desde la península itálica a toda Europa y luego a América, a través de los colonizadores e inmigrantes que nos enseñaron su técnica. Nosotros consumimos 1.000.000 de kilos de pastas cada 24 horas, o sea más de 350.000 toneladas anuales, elaboradas con una materia prima —el trigo argentino— considerada entre las mejores del mundo.

El principio de elaboración de las pastas es muy sencillo: se libera al grano de su envoltura, se lo quiebra y tamiza para quitarle todo el salvado, y se cuida de no destruir su estructura de gluten al reducir el grano a partículas que luego son unidas con agua y sometidas a un proceso de desecación que logra mantener en estado natural su dureza y color con la particularidad de no diluírse en el agua. La pasta "seca" no se pone ácida porque contiene sólo un 12% de humedad contra el 30% de las pastas "frescas".

El germen de trigo

El germen es la parte germinativa del grano de trigo, o sea la parte activa destinada a crear una nueva planta de trigo. Se lo considera un superalimento, crudo o tostado, mezclado con leche, en compota, en ensalada o en rellenos, tortillas o budines. También puede agregarse germen a la masa de tortas, panes y bizcochos cada vez que se desee realzar el valor nutritivo de estas preparaciones.

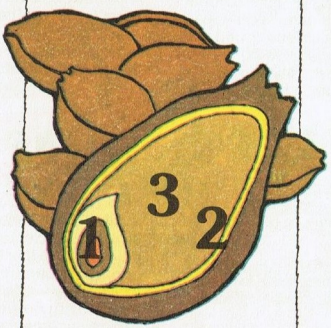
El trigo germinado

No se lo debe confundir con el germen de trigo. Es el grano de trigo entero, con su germen, hecho germinar de la siguiente manera:

a) Lavar el trigo y dejarlo en remojo durante 12 horas, extenderlo en un plato y humedecer los granos con agua y cubrir con un lienzo que no toque los granos

b) Los granos estarán listo para su consumo a las 12 ó 48 horas (según la temperatura y la calidad del trigo).

c) Comerlo crudo junto con el brote agregado a las ensaladas o a las sopas, o bien endulzado con miel o melaza.



1 GERMEN
2 SALVADO
3 ENDOSPERMA

El trigo en grano

Se emplea como si fuera arroz en preparaciones como el locro, la mazamorra y preparaciones varias dulces o saladas. Se lo debe poner en remojo durante varias horas antes de cocinarlo. También se puede seguir un procedimiento más rápido, válido para los porotos y los garbanzos, que consiste en lavarlo y darle un hervor de no más de 2 *minutos*, retirarlo, dejarlo reposar durante 1 hora y volver al fuego hasta que los granos revienten y estén tiernos (2 horas aproximadamente). Si faltara líquido, agregar agua caliente para no interrumpir la ebullición.

El trigo partido o "trigo burgo" no necesita remojo. El de tipo más fino se cocina en el mismo tiempo que la sémola.

El salvado (afrecho)

El salvado es el afrecho del trigo, es decir las capas externas que rodean al grano, de tamaño más grosero y buena riqueza de proteínas y sales con abundancia de celulosa. Interviene en la preparación de panes y tortas.

La harina de maíz

Los romanos llamaban polenta a una pasta hecha con harina de cebada, semillas de lino y cilantro, cuyo sabor nos es completamente desconocido. Sólo hacia el año 1500 después de Cristo, la polenta se convirtió en lo que hoy conocemos a raíz del descubrimiento de América y, por ende, del maíz. De ese modo pasó a ser la alimentación básica de las poblaciones agrícolas, sustituyendo al pan.

Debido al empleo de harinas deterioradas por la humedad, la polenta fue acusada a menudo de transmitir la pelagra —enfermedad típica de las poblaciones mal alimentadas— trastorno que podía deberse, por otra parte, a su carencia de vitamina PP, que quiere decir "previene pelagra".

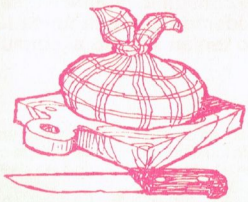
Gracias a adecuadas medidas higiénicas y sociales hace tiempo que la pelagra fue vencida, y la polenta, aunque privada de la vitamina PP, posee en cambio vitamina A, que es la que favorece el crecimiento armónico, proteje los tejidos y beneficia la vista.

Para prepararla no hace falta más que harina de maíz, agua y sal fina o gruesa en proporción de 1 cucharadita por litro de agua.
Para cocinarla se requiere una cacerola de cobre no estañado de fondo cóncavo y grueso, de peltre o acero inoxidable, o una olla a presión. Completan los utensillos una pava con agua caliente en que se irá agregando a medida que se la necesite, y una cuchara de madera. La polenta artesanal, que requiere tiempo y cocción es la preferida entre la población campesina. La polenta es más digestiva cuanto más se la cocina. Según la calidad de la harina habrá que dedicarle entre 30 minutos y 1 hora de cocción para que pierda su característico sabor amargo.

Formas de servirla

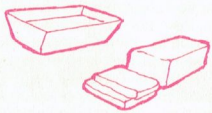
Frita: Se la extiende en caliente sobre una mesa de mármol hasta 2 cm de espesor y, una vez fría, se cortan medallones con cortapastas y se los fríe en aceite caliente.

Con leche: Poner una porción de polenta en plato de sopa y verterle leche hirviendo. Condimentar con azúcar y canela.



Moldeada: Una vez cocida ponerla en un bol remojado en agua fría y desmoldarla sobre una tabla de madera; mantenerla caliente envuelta con un repasador mojado con agua hirviendo y luego bien escurrido. Se la corta en la mesa con cuchillo de madera o con un cordel.

En nido: Ponerla en un recipiente, hacele un hoyo en el centro y volcar allí la salsa de tomate o el tuco.



En rebanadas: Moldear la polenta caliente en molde para budín inglés, desmoldarla, cortarla en rebanadas y servirlas salseadas.

Paso a paso de una buena polenta

Poner a hervir 1 1/2 litro de agua y verter 400 gramos de polenta en forma de lluvia, lentamente, revolviendo continuamente con cuchara de madera para que no se formen grumos.

Añadir 1 cucharadita de sal a media cocción y agregar más agua caliente si fuera necesario. La polenta está lista cuando se desprende fácilmente de las paredes y fondo de la cacerola, quedando una costrita adherida al recipiente que se desprende con facilidad con la punta de un cuchillo.

La industria ha puesto a nuestro alcance harinas de maíz precocidas que requieren una mínima cocción adicional (1 minuto) o instantáneas a las que solamente hay que incorporarles la cantidad de agua hirviendo que indica el envase, sin necesidad de cocción. Esto agrega a las ventajas del alimento la comodidad de eliminar el esfuerzo de revolverla durante media hora hasta que esté cocida y liviana.

La soja

proteína de los pueblos

Por su contenido en proteínas de alto valor biológico es un alimento tan valioso que se ha dicho de ella que quién la consume, ingiere *"carne, leche y huevos"*. Desde la más remota antigüedad fue considerada como la única fuente de proteínas con la que contaban los pueblos que no tenían acceso al consumo de carne.

De origen filipino, la soja se conoció en Europa recién a principios del siglo XIX cuando fue traída en las bodegas de los barcos que hacían su escala en China. Actualmente, Estados Unidos, China y Brasil son los más importantes productores de soja, entre los que también se encuentra Argentina a pesar de que entre nosotros alcanzó su auge a partir de 1970, utilizándosela preferentemente como forraje para animales y para exportación. Cabe señalar, sin embargo, que el consumo humano de la soja en nuestro país va en creciente, aún cuando diste mucho de alcanzar la popularidad que posee en otros países.

Se calcula que 100 gramos de soja contiene casi 40 gramos de proteínas, o sea el doble de lo que contiene la misma cantidad de carne vacuna magra. Esta es la razón por la cual se incrementa su consumo en aquellos pueblos que, por escasez o carestía, la carne se convierte en un lujo que pocos pueden darse.

En la alimentación familiar la soja se puede emplear de la siguiente manera:

Granos frescos o secos:

El grano o poroto de soja verde se emplea igual que los porotos frescos, en ensaladas y guisos con carne vacuna o de cerdo. Debe retirárseles la película que los recubre mediante un previo hervido de 5 minutos.

El grano seco —el más difundido por su conservación— requiere un remojo de 12 a 24 horas antes de consumirlo. Transcurrido ese tiempo se procede como si se tratara de porotos frescos.

Leche de soja

Presenta el mismo aspecto que la leche común, aunque su valor nutritivo es menor. Para mejorar el sabor puede adicionársele esencia de vainilla, cocoa, azúcar u otros aromatizantes. Se obtiene a partir de los granos enteros, a los que se lava y seca para molerlos luego muy finamente. Una vez molidos, se colocan en una cacerola con agua (500 gramos de soja por cada litro de agua) y se dejan descansar durante 2 horas. Luego de un hervor de 20 minutos se filtra la preparación haciéndola pasar por un lienzo y se guarda la leche en la heladera, donde se mantiene fresca por espacio de 2 días como máximo. La preparación de la leche a partir de la harina integral de soja se efectúa cocinando a baño de María 120 gramos de harina de soja en 1 1/2 litro de agua, 1 cucharadita de azúcar y 1 cucharadita de vainilla. Durante la cocción, que se prolongará por espacio de 35 a 45 minutos, se debe revolver continuamente la preparación. Luego se la filtra a través de un lienzo y se la conserva en la heladera como en el caso anterior. Con esta leche se elabora el queso de soja, que se puede consumir solo o integrando preparaciones culinarias.

Harina de soja

En lugar de ser un concentrado de almidón como las demás harinas, la de soja es un concentrado proteico de alto valor nutritivo. Como no contiene gluten no es panificable, salvo que se la mezcle con harina de trigo. Si se desea una masa esponjosa solamente se debe utilizar, en repostería, un 10 por ciento de harina de soja. En las recetas comunes basta con reemplazar 1 cucharada de harina de trigo por cada taza empleada por 1 cucharada de harina de soja, sin necesidad de modificar el resto de los ingredientes ni la temperatura del horno. La incorporación de harina de soja en la elaboración de los postres le da un sabor agradable, similar al de las almendras, y una textura especial. Para mejorar su suavidad la harina de soja puede ser licuada en seco durante 1 ó 2 minutos antes de emplearla. Todos los productos elaborados con harina de soja y de trigo se conservan durante un período mayor que aquéllos en los que se ha empleado soja solamente.

Brotes de soja

Los brotes de soja germinados se utilizan en ensalada, omelettes, guisos, revueltos con huevo y en el cho-suey chino. Usted puede obtener brotes en su casa de esta manera:

a - Elija granos frescos y sanos, y lávelos bien en agua limpia.

b - Póngalos en remojo en un recipiente con agua (1 1/2 litro de agua por cada 500 gramos de porotos) y una pizca de clorato de calcio.

c - Lávelos nuevamente en agua fría hasta que estén perfectamente limpios.

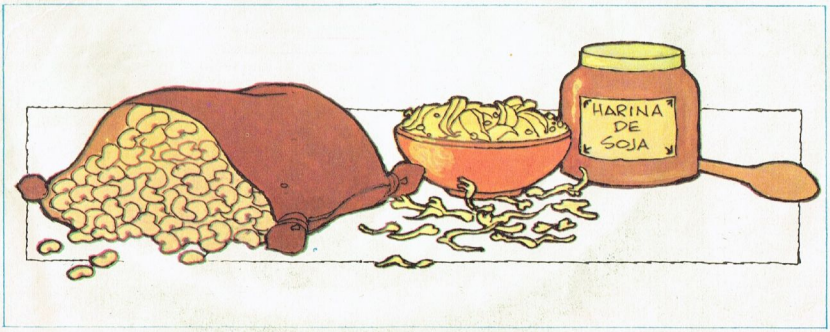
d - Colóquelos en un recipiente que tenga un orificio en el fondo para que drene el agua y déjelos hasta que comiencen a brotar.

e - Páselos a un recipiente de vidrio de boca ancha, cúbralos con un paño fino y déjelos en lugar fresco y oscuro. En 3 ó 4 días los brotes pueden ser consumidos, bien lavados y sin la película que rodea al grano. Se conservan en la heladera hasta 1 semana.

Aceite de soja

Tiene las mismas ventajas que los aceites vegetales, siendo considerado uno de los más nutritivos por su alto contenido de ácidos grasos esenciales. Se lo utiliza en la industria para la conservación de alimentos enlatados. Una vez utilizado en frituras debe ser desechado.

1 kilogramo de soja equivale en valor proteico a 50 huevos, a 2 1/2 kilogramos de carne, a 10 litros de leche o a 1 1/2 kilogramo de queso. Es rica en potasio y fósforo. Contiene vitaminas A, B, C, D y enzimas estimulantes de la actividad digestiva.



Galletitas de Graham

Ingredientes para 30 galletitas

Harina de trigo, 500 g - Harina de Graham, 500 g - Sal fina, 10 g - Levadura de cerveza, 45 g - Agua apenas tibia, 300 cc - Grasa blanda, margarina o manteca, 6 cucharadas - Semolín para espolvorear, 2 cucharadas.

Mezclar las harinas y la sal en un tazón, hacer un hoyo en el centro y colocar en éste la levadura, previamente disuelta en 1/2 taza de agua tibia, y la grasa, margarina o manteca. Mezclar los ingredientes del centro con cuchara de madera e ir incorporando las harinas, agregando el resto de agua hasta lograr el bollo de masa. Volcarlo sobre un polietileno enharinado y sobarlo durante unos minutos. Dejar reposar cubierto con el polietileno hasta que duplique su volumen. Estirar hasta 3 mm de espesor, sobre un polietileno espolvoreado con semolín. Cortar con cortapastas discos de 6 cm de diámetro, pincharlos con un tenedor y colocarlos en una placa limpia, sin dejarlas leudar. Hornear a temperatura máxima durante 15 minutos, o hasta que las galletas queden secas.

Harina de maíz a la crema

Ingredientes para 6 porciones

Leche, 300 cc - Harina de maíz, 500 g - Crema de leche, 100 g - Sal y pimienta, a gusto.

Guarnición: *Berenjenas hervidas cortadas en finas rodajas, 500 g - Manteca, 50 g - Perejil picado, 1 cucharada - Huevo frito, 1 por porción.*

Calentar la leche y agregar en forma de lluvia la harina de maíz. Cocinar removiendo con cuchara de madera hasta que espese, durante 8 minutos si la harina es de cocción rápida y durante 20 minutos si es harina común. Retirar del fuego, salpimentar y añadir la crema de leche. Mantener caliente. Aparte, calentar la manteca en una sartén y saltear las rodajas de berenjenas. Agregar el perejil picado y condimentar a gusto. Servir cada porción de harina de maíz a la crema con una porción de berenjenas y un huevo frito.

Trenza de manzanas
(con harina de sémola)

Ingredientes para 10 porciones

Masa: *Harina de sémola, 200 g - Harina de trigo, 200 g - Polvo para hornear, 3 cucharaditas - Azúcar, 100 g - Manteca, 100 g - Huevo, 1 - Ralladura de limón, 1 cucharada - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.*

Relleno: *Manzanas ácidas, 4 - Azúcar, 2 cucharadas - Canela, 1/2 cucharadita.*

Tamizar las harinas con el polvo para hornear en un recipiente. Hacer un hoyo en el centro y colocar allí el azúcar, la manteca, el huevo, la ralladura de limón y la esencia de vainilla. Unir los ingredientes centrales e ir incorporando la harina de alrededor hasta unir la masa. Dejarla reposar durante 20 minutos y luego estirarla hasta 1/2 cm de espesor. Cortar un rectángulo, ubicar en el centro y a lo largo las manzanas peladas y cortadas en finas láminas, espolvorear con azúcar y canela. Hacer cortes en el borde de la masa en forma de flecos y armar la trenza cruzándolos sobre el relleno como ilustra la fotografía. Pintar con huevo batido y hornear durante 20 minutos a temperatura moderada.

Panes fantasía

Ingredientes para 12 panes

Levadura de cerveza, 30 g - Azúcar, 1 cucharada - Leche tibia, 200 cc - Sal, 1/2 cucharadita - Manteca derretida, 50 g - Harina de trigo, 200 g - Harina de centeno, 200 g.

Disolver la levadura de cerveza y el azúcar en la leche tibia y agregarle la sal y la manteca derretida. Aparte, mezclar las harinas en un recipiente y hacer un hoyo en el centro. Verter allí la levadura e incorporar la harina, de a poco, con cuchara de madera, hasta tomar la masa. Volcar sobre un polietileno enharinado y darle forma de bollo. Dejar leudar en lugar cálido. Tomar porciones de masa y darles forma de bastones gruesos para los panes y acomodarlos en placas enmantecadas. Pintarlos con leche o huevo batido, dejar leudar y hornear a temperatura máxima durante 20 minutos. Si se desean malteados, añadir a la preparación 1 cucharadita de extracto de malta de leche.

NOTA: Con la masa pueden hacerse formas fantasía: Cortar tiras de masa de 15 cm de largo por 5 de ancho, practicar tres cortes y curvar (ver foto), pintar con huevo batido y dejar leudar. Hornear a temperatura moderada durante 20 minutos.

Pan de soja

Ingredientes para 1 pan de 16 porciones

Harina de soja, 150 g - Salvado, 150 g - Sal, 1/2 cucharadita - Levadura de cerveza, 40 g - Agua tibia, 200 cc.

Mezclar en un recipiente la harina de soja con el salvado, añadir la sal y hacer un hoyo en el centro. Aparte, disolver la levadura de cerveza en el agua tibia y verterla en el centro de la harina tomar la masa rápidamente con una cuchara de madera y colocarla sobre un polietileno enharinado. Esto debe hacerse con rapidez para evitar una masa pesada o que insuma mayor cantidad de líquido. Sobar la masa durante unos minutos y dejarla leudar un poco en lugar tibio. Acomodarla en un molde aceitado de 25 cm de largo y dejar leudar hasta que doble su volumen. Pintar con aceite y hornear a temperatura máxima durante 20 minutos y luego 15 minutos más a temperatura moderada.

NOTA: Debido a que la harina es dulce no se le debe agregar azúcar. Medir bien la cantidad de sal para que la masa no resulte sosa.

Arrollado de harina de mandioca

Ingredientes para 10 porciones

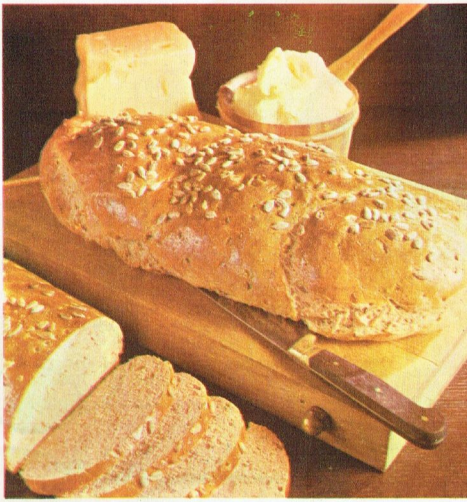
Harina de mandioca, 60 g - Harina de trigo leudante, 60 g - Huevos, 4 - Azúcar, 2 cucharadas - Queso rallado, 1 cucharada.

Relleno: *Jamón del diablo, 1 latita - Queso blanco, 200 g - Aceitunas verdes picadas, 2 cucharadas - Mayonesa, 3 cucharadas - Apio picado muy fino, 2 cucharadas - Sal y pimienta a gusto.*

Para decorar: *Escarola, unas hojas - Tomates, 3.*

Tamizar las dos clases de harina. Aparte, batir los huevos con el azúcar hasta que el batido tome cuerpo. Incorporar las harinas directamente con el tamiz y mezclar bien. Agregar el queso y mezclar con espátula de goma. Verter el batido en placa para pionono enmantecada y enharinada. Hornear a temperatura máxima durante 12 minutos. Desmoldar sobre una servilleta seca espolvoreada con pan rallado. Arrollar con la misma servilleta para que tome forma. Aparte, mezclar el jamón del diablo con el queso blanco, las aceitunas, la mayonesa y el apio. Sazonar a gusto. Extender el arrollado, y rellenar con la preparación, unir los bordes y formar un cilindro. Dejar enfriar en la heladera. Cortar en rebanadas, acomodarlas en una fuente y decorar con hojas de escarola o lechuga y cuartos de tomates.

Pan de harina de centeno



Ingredientes para 1 pan de 1/2 kg

Levadura de cerveza, 30 g - Azúcar, 1 cucharada - Agua tibia, 300 cc - Harina de centeno, 100 g - Harina común de trigo, 200 g - Sal, 1 cucharadita - Aceite, 2 cucharadas.

Diluir la levadura de cerveza con el azúcar y el agua. Aparte, mezclar en un recipiente las harinas con la sal, hacer un hoyo en el centro y verter en él la mezcla de levadura. Tomar rápidamente los ingredientes centrales con cuchara de madera e ir incorporando las harinas de a poco hasta tomar la masa. Volcarla sobre un polietileno enharinado, sobarla durante unos minutos y dejarla leudar en un lugar cálido. Una vez leudada, darle forma alargada y acomodarla en una placa, para formar un pan alargado y grueso. Dejar leudar, pintar con huevo batido la cubierta y salpicar con semillas de kümel o de amapola. Hornear durante 30 minutos a temperatura moderada.

NOTA: Este pan se conserva por varios días envuelto en papel celofán, manteca o impermeable. No se lo debe guardar envuelto en polietileno ni en papel de aluminio porque la masa es húmeda.

Pan flauta

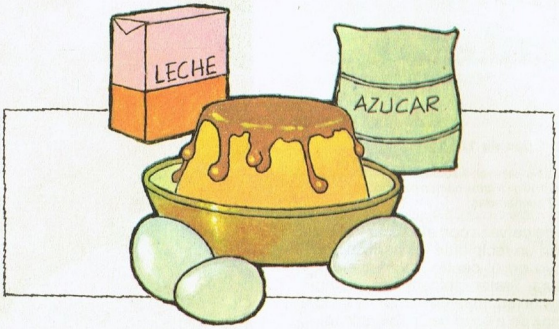
Ingredientes para 1 kg de masa de pan

Harina, 1 kilo - Harina de malta, 2 cucharadas - Azúcar, 1 pizca - Sal, 1 cucharadita - Levadura de cerveza, 60 g - Agua apenas tibia, 1/2 litro - Margarina, manteca o aceite, 10 g.

Entibiar un tazón grande y tamizar en el mismo 900 g de harina, la harina de malta, el azúcar y la sal. Hacer un hoyo en el centro y verter allí la levadura previamente disuelta en el agua. Batir con cuchara de madera desde el centro hacia afuera e ir tomando de a poco la harina. Rociar con la manteca, margarina o aceite. Batir la masa durante 10 minutos hasta desprender la masa de los costados del tazón, espolvoreando con harina. Tomar el bollo, colocarlo en un recipiente y cubrirlo con un repasador. Dejar levar en lugar tibio hasta que doble su volumen. Colocar la masa sobre la mesa y trabajarla un poco más hasta que tenga una textura lisa y unida. Una vez que la masa haya alcanzado su punto, hacer dos rollos de 50 cm de largo o 3 de 30 x 32 cm. Afinar los extremos y hacer unos 6 cortes en forma diagonal en la cubierta. Poner los panes en asaderas enmantecadas y enharinadas. Dejar levar y hornear a temperatura muy elevada durante 30 ó 35 minutos. Retirar, pincelarlos con agua e introducirlos nuevamente en el horno para darles brillo y que la corteza quede crocante.

NOTA: Para preparar flautitas armar rollos pequeños de unos 15 cm de largo por 5 cm de diámetro con la masa levada una vez. Luego proceder como está indicado.

Los flanes



El flan es una conjunción armónica de huevos, leche y azúcar, cuajados a baño de María, dentro de un molde bañado con caramelo. Tiene una consistencia tan particular que, sin ser dura, no pierde su forma.

Puede contener también otros ingredientes, como féculas, café, chocolate, frutas y esencias aromatizantes, pero sin perder su característico brillo por el cual ha recibido el nombre de "flan".

El término "flan" proviene de la metalurgia, ya que así se define al disco de metal preparado para ser moldeado. En la rama de la numismática también se llama del mismo modo al disco de metal dispuesto para la acuñación de las monedas. El flan, pues, es por definición una preparación culinaria redonda, chata y brillosa que puede compararse, imaginativamente, a una reluciente superficie metálica.

Cualesquiera sean los ingredientes que lo componen el común denominador es el batido esponjoso de huevos, la leche caliente y la cocción "al vapor", nombre primitivo del baño de María, con el propósito de que la preparación no se corte, endurezca o reseque. Hasta el siglo XIII, fecha en que apareció el azúcar como hoy se lo conoce, los flanes se preparaban con miel, único edulcorante utilizado en ese entonces.

El flan casero y el flan industrial

El conocido flancito con su copón de crema de leche batida o de dulce de leche suele no ser casero. Se lo reconoce porque no presenta "ojos" en su textura y su sabor delata su procedencia industrial. Este flan *no contiene huevos*, sino que el polvo que se expende en sobres herméticos es una combinación de mucílagos (sustancia viscosa que se encuentra en ciertos vegetales y que se hincha al ser puesta en contacto directo con el agua), almidón, azúcar y colorantes responsables de la tonalidad semejante al huevo.

Los sabrosos flanes caseros aportan una buena cuota de proteínas porque todos los ingredientes que intervienen en su elaboración son esencialmente proteicos. Como toda preparación que lleva mucho huevo debe cocinarse a baja temperatura para que las proteínas no coagulen de inmediato.

Si se desea obtener un flan casero con menos grasas hay que emplear leche fresca *descremada;* si se lo desea dietético, el azúcar debe ser reemplazado por edulcorante líquido.

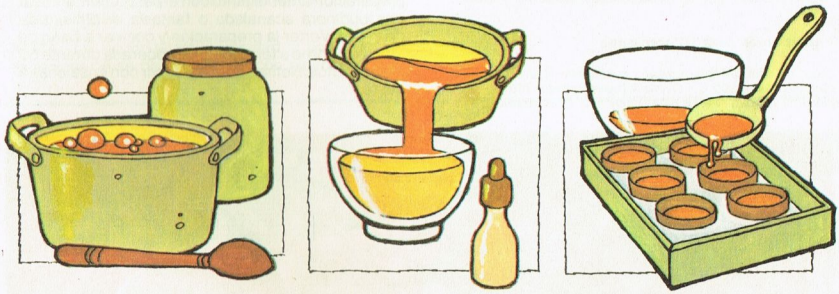
El flan casero presenta ojos en su textura.

El postre de los antiquísimos romanos

El flan es una de las más antiguas preparaciones gastronómicas inventadas por el hombre para proporcionar energías. Sin embargo, es bueno saber que debido a la cocción prolongada que necesita, sufre durante la misma la destrucción de la mayoría de las vitaminas, con excepción de la vitamina A, denominada *del crecimiento*. Por ésto es un buen recurso alimentario para emplear en sustitución de la leche cuando los chicos son reacios a tomarla en forma directa.

Los "tocinitos del cielo"

Quienes gustan rastrear los orígenes de la gastronomía han encontrado que los "Tocinitos del Cielo" son, en realidad, flanes de lujo, con la diferencia de que el azúcar interviene con consistencia de almíbar. Su elaboración comienza con un almíbar hecho con 200 gramos de azúcar, cuando llega al punto "hilo flojo" (ver "El almíbar y sus puntos" en el cuadernillo nº 8) se lo vierte sobre 12 yemas ligeramente batidas, sin dejar de remover. Se perfuma con esencia de vainilla o ralladura de limón y se llenan moldecitos acaramelados (o enmantecados y espolvoreados con azúcar) hasta las 3/4 partes. Se hornean a baño de María a temperatura moderada y se desmoldan una vez fríos.



Recuerde que...

- Las proporciones justas para hacer un buen caramelo son 250 gramos de azúcar y 100 c.c. de agua. Hierva la mezcla sin revolver hasta lograr el punto y utilícelo enseguida.
- El caramelo líquido que se utiliza para humedecer las capas de las tortas o bizcochuelos ya cocidos, se prepara agregando 1/2 pocillo de agua caliente al almíbar que ya ha alcanzado el punto caramelo. Se hace hervir la preparación durante unos minutos y una vez fría se conserva en frascos cerrados, en la heladera.

¿Por qué el caramelo no se mezcla con el flan?

El caramelo no se mezcla con el flan cuando la preparación se vierte en la budinera acaramelada por una razón muy simple: las proteínas del huevo coagulan a una temperatura inferior a la que necesita el caramelo para volverse líquido.

Para aumentar la crema chantilli

Para aumentar la cantidad de crema Chantillí que se servirá con los flanes o para rellenar tortas, agregue por cada 200 gramos de crema de leche batida espesa con el azúcar 1 clara de huevo batida a punto nieve. Mezclar con suavidad. No la utilice para decorar.

Flan de acelga

Ingredientes para 8 porciones

Acelga, 750 g - Aceite, 4 cucharadas - Cebolla picada, 3 cucharadas - Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto. - Leche, 1/2 litro - Huevos, 6 - Queso rallado, 3 cucharadas.

Lavar la acelga y cocinarla sin agua y tapada durante 5 minutos. Luego, exprimirla y picarla bien. Aparte, rehogar la cebolla picada muy fina en el aceite caliente, incorporar la acelga picada y rehogar sobre el fuego durante unos segundos. Retirar del fuego y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Aparte, hervir la leche y verter sobre los huevos previamente batidos, revolviendo rápidamente. Mezclar este batido con la acelga y el queso rallado y verter la preparación en una budinera enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocinar a baño de María en horno moderado durante 45 minutos. Servir caliente cubierto con salsa de tomate, o bien frío bañado con mayonesa o queso descremado. Salpicar con huevo duro y perejil picados.

Flan de queso

Ingredientes para 10 porciones

Leche caliente, 3/4 litro - Azúcar, 1 cucharada - Huevos, 5 - Queso fontina rallado, 200 g - Queso Gruyere rallado, 100 g - Sal y pimienta, a gusto - Perejil picado muy fino, 1 cucharada.

Hervir la leche con el azúcar. Aparte, batir los huevos y agregarles de a poco la leche caliente. Mezclar las dos clases de queso rallado e incorporarlos a la preparación anterior junto con el perejil. Enmantecar una budinera acanalada o fantasía de 24 cm de diámetro. Verter la preparación y cocinar a baño de María en horno a temperatura moderada durante 50 a 60 minutos. Retirar, enfriar y servir con ensaladas a gusto.

Flan de ricota y choclo

Ingredientes para 10 porciones

Leche, 3/4 litro - Azúcar, 3 cucharadas - Huevos, 4 - Ricota, 200 g - Choclos cocidos y rallados o envasado, 200 g - Sal y pimienta, a gusto - Ralladura de naranja, 1 cucharada.

Para la budinera: *Manteca, 2 cucharadas - Azúcar rubia, 2 cucharadas.*

Hervir la leche con el azúcar. Batir ligeramente los huevos y verterles de a poco la leche mientras se continúa batiendo. Mezclar la ricota con los choclos y agregar de a poco el batido. Salpimentar a gusto, perfumar con la ralladura de naranja. Verter en una budinera enmantecada y espolvoreada con azúcar. Hornear a baño de María durante 1 hora a temperatura moderada, enfriar y desmoldar. Servir con ensaladas variadas.

NOTA: La ricota le da porosidad y una textura esponjosa. Si se desea, salsear con mayonesa.

Flan de manzana

Ingredientes para 10 porciones

Leche, 3/4 litro - Leche condensada, 1 lata - Huevos, 5 - Esencia de vainilla, unas gotas - Manzanas, 4.

Salsa: *Crema de leche, 200 g - Azúcar, 2 cucharadas - Licor de huevo, 2 copitas.*

Mezclar la leche con la leche condensada y hervir a fuego moderado. Aparte, batir ligeramente los huevos, perfumar con esencia de vainilla y verterles de a poco la leche caliente. Acaramelar una budinera de 24 cm de diámetro y colocar una base de láminas de manzanas preparadas. Mezclar las manzanas restantes con el batido de huevos y verterlo en la budinera. Cocinar a baño de María en horno a temperatura moderada durante 1 hora. Retirar, enfriar y desmoldar. Servir solo o con crema de leche batida con el azúcar y perfumada con el licor de huevo. Acompañar con lengüitas de gato.

Manzanas Laminadas

Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos, sin las semillas ni durezas. Cortar cada cuarto en 8 láminas, colocarlas en una cacerola, rociarlas con 2 cucharadas de jugo de limón y espolvorearlas con 2 cucharadas de azúcar. Tapar la cacerola y cocinar a fuego suave hasta que estén tiernas, escurrir, enfriar y utilizar.

Flan de zapallo

Ingredientes para 12 porciones

Zapallo, 1/2 kg - Azúcar, 1 cucharada - Leche, 1/2 litro - Fécula de maíz, 2 cucharadas - Azúcar, 6 cucharadas - Huevos, 3 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.

Para decorar: *Dulce de leche, cant. nec.*

Hervir el zapallo con su cáscara en agua con el azúcar. Escurrir, enfriar y hacer un puré. Aparte, calentar la leche con la fécula de maíz y el azúcar hasta que rompa el hervor. Retirar del fuego y verter de a poco sobre los huevos ligeramente batidos.

Perfumar con esencia de vainilla, incorporar el puré de zapallo y mezclar bien. Verter la preparación en una budinera acaramelada. Cocinar a baño de María en horno a temperatura moderada durante 1 hora y 20 minutos. Retirar, enfriar en la heladera, desmoldar y servir con un copete de dulce de leche.

Flan omelette de duraznos rápidos

Ingredientes para 6 porciones

Duraznos en almíbar, 9 mitades - Almíbar de los duraznos, 4 cucharadas - Harina, 2 cucharadas - Azúcar, 3 cucharadas - Huevos, 3 - Esencia de vainilla, unas gotas - Leche, 300 c.c.

Escurrir los duraznos del almíbar y a dos de ellos picarlos finamente. Aparte, verter de a poco el almíbar de los duraznos sobre la harina y mezclar bien hasta que se integren. Luego batir ligeramente los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla e incorporarles de a poco la leche caliente. Incorporar la mezcla de harina y almíbar. Remover y agregar los duraznos picados. Acaramelar una sartén y verter el batido preparado. Cocinar a fuego suave y cuando el flan comience a coagular ubicar encima las mitades de duraznos en almíbar. Proseguir la cocción hasta que solidifique totalmente. Enfriar y servir solo o con crema de leche batida.

Flan de coco

Ingredientes para 10 porciones

Leche caliente, 1 litro - Azúcar, 10 cucharadas - Huevos grandes, 5 - Coco rallado, 200 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.

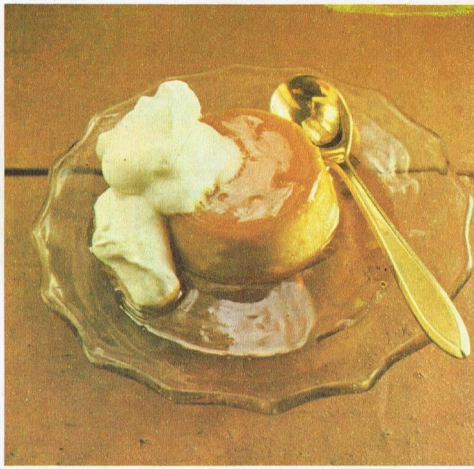
Salsa de Vino: *Jalea de membrillo, 200 g - Vino dulce, 3 cucharadas.*

Hervir la leche con el azúcar. Aparte, batir los huevos y verter sobre éstos de a poco la leche caliente. Agregar el coco en forma de lluvia, perfumar con esencia de vainilla y verter en una budinera acanalada de 24 cm de diámetro. Cocinar a baño de María en horno a temperatura moderada durante 1 hora. Retirar, enfriar, desmoldar y cubrir con salsa de vino. Servir la salsa restante en salsera aparte.

Salsa de vino

Calentar la jalea de membrillo con el vino, pasarla a una salsera y servirla caliente o fría.

Flancitos de vainilla



Ingredientes para 8 flancitos

Leche, 1 litro - Azúcar, 200 g - Huevos grandes, 5 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.

Crema: *Crema de leche, 200 g - Azúcar, 2 cucharadas - Esencia de vainilla, unas gotas.*

Hervir la leche con el azúcar a fuego moderado. Aparte, batir los huevos e incorporarles de a poco la leche caliente. Perfumar con la esencia de vainilla y verter en 8 flaneritas acarameladas. Hornear a baño de María durante 1 hora a temperatura moderada. Retirar, enfriar, desmoldar y servir con crema batida.

Crema

Batir la crema de leche bien helada con el azúcar hasta que tome no demasiado cuerpo y perfumarla con esencia de vainilla.

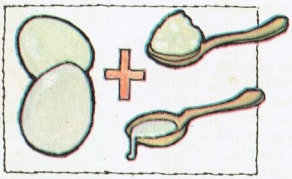
* Variantes de flan

Flan de chocolate: Agregar a la leche 3 cucharadas de cacao.
Flan de café: Agregar a la leche 1 cucharada de café instantáneo.
Flan de dulce de leche: Reemplazar el azúcar por igual cantidad de dulce de leche.

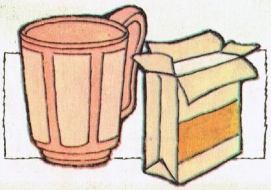
La harina de maíz posee proteínas, que si bien no son tan buenas como las proteínas de origen animal, basta con mezclarla con queso rallado o una mínima cantidad de carne (como la de un pajarito), para que se convierta en un alimento completo.

Para economizar y ahorrar tiempo

● Si desea preparar harina de sémola en su casa licúe 1 taza de sémola a velocidad máxima durante 20 segundos. No coloque en el vaso de la licuadora más de 1 taza por vez. Tamícela y está lista para usar.

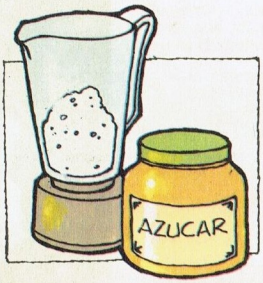


● Los sobrantes de miga de pan son ideales para convertirlos en un pan rallado especial. Colóquelos en una placa para horno, séquelos a temperatura moderada y luego licúelos de a 1 taza por vez hasta obtener un pan rallado fino y blanco. Empléelo para rebozar carne y en tortas, strudel, puddigns o budines delicados.



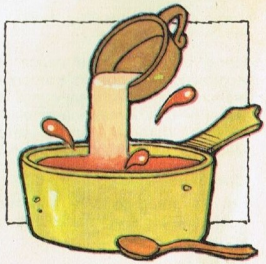
● Para ahorrar huevos en preparaciones de rellenos y tortillas, agregue en reemplazo de cada huevo 1 cucharada de agua y 1 cucharadita de harina, ligeramente batidas, al batido total de huevos.

● Si necesita preparar salsa blanca y no tiene manteca en su casa, reemplace los 50 gramos de manteca que por lo general indica la receta por 40 c.c. de aceite y siga el procedimiento normal.



● Si se quedó "corta" al preparar una salsa, "estírela" incorporando unos minutos antes de retirarla del fuego 1/2 taza de caldo o leche hervida mezclados con 1 cucharadita de fécula de maíz.

● Si no tiene azúcar impalpable fabríquela en su casa colocando en el vaso de la licuadora 1 taza de azúcar molida. Licúe durante unos segundos a velocidad máxima hasta que se transforme en impalpable. Consérvela en frasco cerrado.



Para lograr que los panes tengan una corteza brillante, no olvidar pincelarlos con agua al retirarlos del horno. Los panes dulces, en cambio, se pincelan con huevo y manteca derretida antes de hornearlos.

Imitaciones que pasan inadvertidas

La astucia de reemplazar ingredientes costosos por otros accesibles es una solución válida en el marco de la economía hogareña y también en el adiestramiento del ama de casa para poder salir del paso airosamente cuando las circunstancias lo requieran.

Manteca de maní imitación

Para preparar manteca de maní imitación licuar 100 gramos de maníes tostados con 30 gramos de azúcar y agregarle 50 gramos de manteca fría. Licuar unos segundos más, retirar y darle a la pasta forma de pan con ayuda de una espátula. Esta manteca se emplea en la preparación de masas, tortas, cremas y para esparcirla sobre rebanadas de pan.

Crema imitación castañas

Es sabido que con batatas se puede imitar muy bien el sabor de las castañas. Pero las batatas no siempre son buenas ni lo suficientemente cremosas como para que el gato se convierta en liebre sin que alguien lo advierta. En tal caso hacer un puré con dulce de crema de batata (que se expende suelto o envasado en coquetas latitas redondas) y agregarle 1 cucharadita de cacao y 1 cucharadita de ron. Luego se mezcla con crema de leche batida con azúcar, o con crema pastelera, según para qué se lo emplee.

Problemitas sencillos

Preguntas y Respuestas

¿Cómo sé que la masa para tallarines está bien amasada?

Cuando al cortarla en dos partes el interior de la masa es poroso y tiene ampollas de aire.

¿Cómo hago para que el arroz o los fideos gratinados no se sequen en el horno?

No olvide agregarles un poco de leche y un trozo de manteca antes de ponerlos a gratinar.

¿Cómo espeso el dulce de leche común para convertirlo en dulce de leche para preparaciones de repostería?

Agregue por cada 1/2 kilo de dulce de leche 2 cucharadas de fécula de maíz, lleve al fuego y hágalo hervir.

¿Cómo revivo una verdura de hoja algo marchita?

Sumérjala durante 20 minutos en agua helada con un poco de vinagre o jugo de limón.

¿Cómo empleo el glacé real que guardé en la heladera sin tapar?

Echele un poco de agua hirviendo, vuélquela enseguida y revuelva hasta que el glacé vuelva a tener consistencia. Agréguele un poco más de azúcar impalpable.

¿Cómo cocino un huevo pasado por agua si el huevo está rajado?

Envuélvalo en papel impermeable retorciendo los extremos del papel como si se tratara de un caramelo. Luego sumérjalo con suavidad en el agua hirviendo.

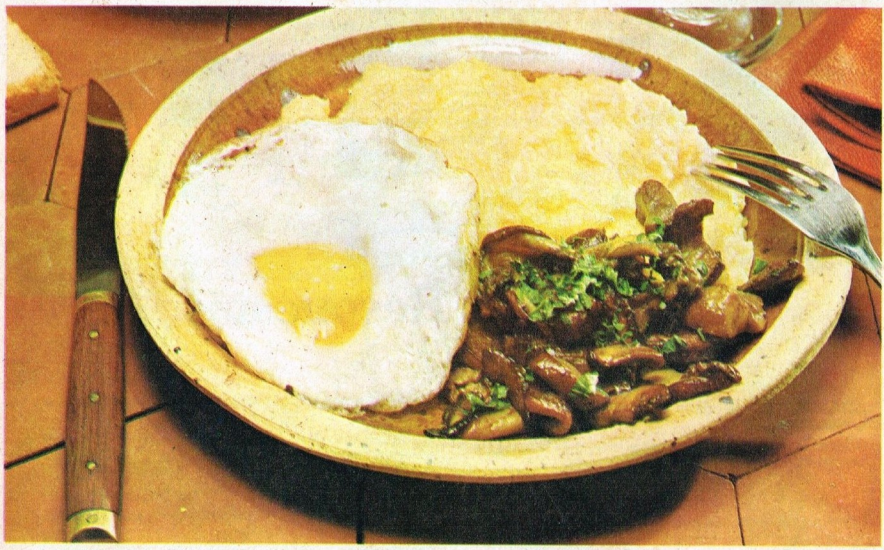
¿Cómo ablando la pasta de almendras?

Con un poco de clara de huevo.

¿Cómo conservo el azúcar impalpable para que no se endurezca?

En bolsitas de polietileno, nunca en frascos o latas.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

9

$a 50